

# 上海市青少年体育羽毛球

## 课程计划设计及实施情况

( 年 月 日 星期 天气 气温 ) 1

课计划教案	实施情况
培训课程任务： 羽毛球握拍、正手高远球教学	正常培训人数： 缺勤人数：
一、准备部分（手段、时间） 带领学员做一些热身准备活动，多以关节活动及慢速跑动为主 5-10 分钟	
二、基本部分（手段、时间、数量）70 分钟 1、学习正、反手握拍法技术。（讲解示范、辅助、游戏） (1)简介握拍方法 握拍法可分为正手握拍法和反手握拍法两种。 ①正手握拍法：握拍时先用左手拿住球拍杆，使拍面与地面垂直，再张开右手，使虎口对着球拍框的内侧，手掌小鱼际肌肉靠在球拍柄端，小指、无名指、中指自然并拢，食指和中指稍分开，大拇指的内侧和食指贴在拍柄的两个宽面上将球拍柄握住。 ②反手握拍法：是在正手握拍的基础上，将大拇指伸直用其第一指节内侧顶贴在拍柄内侧的宽面上，食指收回与拇指同高，用大拇指和食指将球拍稍向外转， 中指、无名指、小指紧握拍柄，拍柄端近靠小指根部。 2、正手击高远球 1、复习正、反手握拍法技术。 2、学习正手击高远球技术 站位：站在离前发球线 1.5 米左右处。在右发球区接发球时站在偏靠中线一些，在左发球区接发球时站在左发球区中间为好。 准备姿势：身体侧对球网，左脚在前，右脚在后，两脚自然开立，身体重心单打时落在左脚上，右脚跟自然提起，双膝微屈。 强调：准确判断球的落点。 组织：讲解、示范队形如图(2)，利用 6 片场地，如图(4)进行隔网发高远球和击高球技术练习。 教法：A、教师讲解、示范； B、学生分组练习，对照要求自行比较；教师巡回辅导，纠正错误动作； C、教师突出重点并提出要求；进行评价	
三、结束部分（手段、时间）15 分钟 放松慢跑，放松操	